



O que é Gripe H1N1?

A gripe H1N1 consiste em uma doença causada por uma mutação do vírus da gripe. Também conhecida como gripe Influenza tipo A ou gripe suína, ela se tornou conhecida quando afetou grande parte da população mundial entre 2009 e 2010.

Os sintomas da gripe H1N1 são bem parecidos com os da gripe comum e a transmissão também ocorre da mesma forma. O problema da gripe H1N1 é que ela pode levar a complicações de saúde muito graves, podendo levar os pacientes até mesmo à morte.

Pandemia

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao todo 207 países e demais territórios notificaram casos confirmados de gripe H1N1 entre 2009 e 2010, quando houve a pandemia da doença. Durante este período, foram quase nove mil mortos em decorrência da gripe H1N1.

O surto começou no México, onde uma doença respiratória alastrou-se pela população e chegou rapidamente aos Estados Unidos, Canadá e, depois, para o restante do mundo – graças às viagens aéreas.

Surto 2016

Em 2016 a gripe H1N1 chegou mais cedo ao Brasil. Em março de 2016 o número de casos só no estado de São Paulo superou a quantidade de pessoas doentes em 2015 em todo o país. São 260 casos no Estado até março de 2016, contra 141 no Brasil no ano anterior.

Normalmente a gripe H1N1, assim como os outros tipos de gripe, são bem mais comuns no inverno, mas o surto desta vez começou no verão. Acredita-se que o grande fluxo de pessoas vindas de regiões frias, como Estados Unidos, Canadá e Europa.

Causas

As primeiras formas do vírus H1N1 foram descobertas em porcos, mas as mutações conseguintes o tornaram uma ameaça também aos seres humanos. Como todo vírus considerado novo, para o qual não costumam existir métodos preventivos, o vírus mutante da gripe H1N1 espalhou-se rapidamente pelo mundo.

A transmissão ocorre da mesma forma que a gripe comum, ou seja, por meio de secreções respiratórias, como gotículas de saliva, tosse ou espirro, principalmente. Após ser infectada pelo vírus, uma pessoa pode demorar de um a quatro dias para começar a apresentar os sintomas da doença. Da mesma forma, pode demorar de um a sete dias para ser capaz de transmiti-lo a outras pessoas.

É importante ressaltar que, assim como a gripe comum e outras formas da doença, a gripe H1N1 também é altamente contagiosa.

Fatores de risco

A gripe H1N1, como qualquer [gripe](#), pode afetar pessoas de todas as idades, mas, no período em que houve a pandemia, notou-se que o vírus infectou mais pessoas entre os cinco e os 24 anos. Foram poucos os casos de gripe H1N1 relatados em pessoas acima dos 65 anos de idade.

Gestantes, doentes crônicos, crianças pequenas, pessoas com obesidade e com outros problemas respiratórios também estão entre os grupos mais vulneráveis para gripe H1N1.

Os demais fatores de risco seguem a mesma linha daqueles enumerados para outros tipos de grupo. Permanecer em locais fechados e com um aglomerado de pessoas, levar as mãos à boca ou ao nariz sem lavá-las antes e permanecer em contato próximo com uma pessoa doente são os principais fatores que podem aumentar os riscos de uma pessoa vir a desenvolver gripe H1N1.

Sintomas de Gripe H1N1

Os sinais e sintomas da gripe H1N1 são muito parecidos com os da gripe comum, mas podem ser um pouco mais graves e costumam incluir algumas complicações também. Veja:

- **Febre** alta
- **Tosse**
- **Dor de cabeça**
- Dores musculares
- Falta de ar
- Espirros
- **Dor na garganta**
- Fraqueza
- Coriza

- Congestão nasal
- Náuseas e vômitos
- **Diarreia.**

As complicações decorrentes da gripe H1N1 são comuns em pessoas jovens, o que é bastante difícil de acontecer em casos de gripe comum.

A insuficiência respiratória é um sintoma frequente da gripe H1N1 que não é devidamente tratada. Em casos graves, ela pode levar o paciente à morte.

Na consulta médica

Especialistas que podem diagnosticar gripe H1N1 são:

- Clínico geral
- Infectologista
- Pneumologista

Estar preparado para a consulta pode facilitar o diagnóstico e otimizar o tempo. Dessa forma, você já pode chegar à consulta com algumas informações:

- Uma lista com todos os sintomas e há quanto tempo eles apareceram
- Histórico médico, incluindo outras condições que o paciente tenha e medicamentos ou suplementos que ele tome com regularidade
- Se possível, peça para uma pessoa te acompanhar.

O médico provavelmente fará uma série de perguntas, tais como:

- Quais são seus sintomas?
 - Quando seus sintomas surgiram?
 - Você manteve contato próximo com alguém que estava doente?
 - Você esteve recentemente em locais fechados ou com aglomerados de pessoas?
 - Você sente falta de ar? Com que frequência?
 - Você tomou vacina para gripe H1N1?
-

Diagnóstico de Gripe H1N1

A suspeita de gripe H1N1 ocorre em pessoas com quadro de sinais e sintomas compatíveis aos de gripe, mas com as complicações típicas da H1N1. Nestes casos, o médico deverá coletar uma amostra de secreção do paciente e enviá-la para análise minuciosa no laboratório.

Tratamento de Gripe H1N1

A maioria dos casos de gripe H1N1 foi sanada completamente sem a necessidade de internação hospitalar ou do uso de antivirais. Em alguns casos, no entanto, o uso de medicamentos e a observação clínica são necessários para garantir a recuperação do paciente.

Prevenção

A prevenção de gripe H1N1 segue as mesmas diretrizes da prevenção de qualquer tipo de gripe, só que o cuidado deve ser redobrado:

- Evite manter contato muito próximo com uma pessoa que esteja infectada
- Lave sempre as mãos com água e sabão e evite levar as mãos ao rosto e, principalmente, à boca
- Leve sempre um frasco com álcool-gel para garantir que as mãos sempre estejam esterilizadas
- Mantenha hábitos saudáveis. Alimente-se bem e coma bastante verduras e frutas. Beba bastante água
- Não compartilhe utensílios de uso pessoal, como toalhas, copos, talheres e travesseiros
- Se achar necessário, utilize uma máscara para proteger-se de gotículas infectadas que possam estar no ar
- Evite frequentar locais fechados ou com muitas pessoas
- Verifique com um médico se há necessidade de tomar a vacina que já está disponível contra a gripe H1N1.

FONTE: <http://www.minhavidacom.br/>